

Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» (ГШША) Курс «Общение. Лидерство. Команда»

Консультация для родителей по теме «Соблюдение режима дня».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Христенко Т.А.

Задачи:

- обсудить с родителями понятие и необходимость соблюдения режима дня, его влияние на поведение подростка;
- сформировать у родителей понимание проблемы не соблюдения режима дня и путей ее преодоления.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

Для чего нужен режим дня? Каковы его основные составляющие? Режим дня: его основные составляющие Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой. Существуют внешние и внутренние факторы, способствующие выработке определенного режима дня человека. Основным внутренним фактором, способствующим выработке определенного поведения человека, являются биоритмы.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Биологические ритмы зафиксированы на всех уровнях живой материи: от простейших биологических реакций, происходящих в каждый момент времени в клетке, до сложных поведенческих реакций человека. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени.

Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Значение биоритмов для человека было доказано физиологом И.П. Павловым, который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению.

Построение режима дня, противоречащего естественным биоритмам человека, приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности. Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений (детские сады, школы, высшие учебные заведения), труд на предприятии, что способствует выработке более или менее постоянного распорядка дня.

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

1. Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
2. Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
3. Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
4. Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
5. Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Режим дня ребенка: как правильно организовать день для ребенка. Почему важно приучить ребенка к правильному режиму дня? Дети легко привыкают к новому распорядку дня в силу того, что в их сознании еще не выработался четкий динамический стереотип – форма деятельности мозга человека, проявлением которой является фиксированный порядок осуществляемых действий.

Нарушение динамических стереотипов ведет к напряжению нервных элементов коры головного мозга, выходящему за пределы их функциональных возможностей, результатом чего является нарушение высшей нервной деятельности и развитие невротических состояний. Режим дня ребенка несколько отличается от распорядка дня взрослого человека. Режим дня для детей является основой воспитания, приучения ребенка к ответственному использованию временных ресурсов, самодисциплины, выработки характера и силы воли.

В первые 3 года жизни ребенка работоспособность его нервной системы постоянно изменяется, что обуславливает смену режима дня ребенка в различные периоды его жизни.

При несоблюдении режима дня для ребенка могут возникнуть следующие последствия:

- Плаксивость, раздражительность ребенка;
- Нестабильность психоэмоционального состояния;
- Отклонения в развитии;
- Трудности с приучением ребенка к распорядку детского сада, школы.

Каждый период в жизни ребенка должен быть правильно организован с точки зрения чередования активности и отдыха. Продолжительное бодрствование и сокращение продолжительности сна могут негативно сказываться на деятельности нервной системы ребенка, результатом чего станет нарушение его поведения.

Не существует единого правильного режима дня, который бы подошел каждому ребенку. Однако существует ряд правил, придерживаясь которых родители смогут правильно организовать такой режим дня ребенка, который будет способствовать его полноценному физическому и психическому развитию.

Правила режима дня ребенка: Соблюдение точного времени подъема и отхода ко сну, что способствует выработке рефлекса; Соблюдение интервалов между приемами пищи (время приема пищи полностью зависит от периодов сна и бодрствования ребенка). Однако режим дня выстраивается так, чтобы после кормления ребенок бодрствовал, а затем спал, что способствует поддержанию оптимального состояния ребенка на любом этапе развития; Бодрствование ребенка должно включать в себя развивающие игры, пребывание на свежем воздухе, общение со сверстниками. Не стоит забывать о «свободном времени» для ребенка, когда он не занят другой деятельностью и может заняться тем, что ему интересно самому. Понятие правильного режима дня для каждого человека.

Не существует единственно правильного режима дня, подходящего каждому человеку. Любой режим дня, как для ребенка, так и для взрослого человека, носит лишь рекомендационный характер. Правильный распорядок дня позволяет наиболее эффективно использовать энергетические ресурсы

человека. При составлении распорядка дня необходимо учитывать биоритмы, периоды максимальной работоспособности человека.

Так, правильный режим дня способствует:

- Поддержанию здорового функционирования организма;
- Нормализации психоэмоционального состояния;
- Гармоничному развитию личности;
- Воспитанию пунктуальности;
- Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха;
- Значительному снижению утомляемости;
- Повышению эффективности труда.

Анализ своего режима дня поможет определить причины высокой утомляемости, низкой продуктивности, рассеянности внимания, частых депрессивных состояний. Не стоит придерживаться стереотипного режима дня, если он противоречит биологическим ритмам человека.

3. Заключение. Ответы на вопросы.